



# 平成27年 9月 献立表



平成27年9月1日

港区立東町小学校長 羽田野 庸史  
学校栄養指導員 小出 紋子

給食マナー目標 : 決められた時間で食べよう  
給食栄養目標 : 三食きちんと食べよう

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
1	火	☆ 防災の日 ☆						
		ごはん		精白米				
		すいとん	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜, 長葱 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油	627	27.3
		魚の照り焼き	サワラ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし), みりん, 醤油		
		牛乳	牛乳					
2	水	冷やし中華	鶏肉, 油揚げ, 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白すりゴマ	生姜, 人参, 干椎茸 キュウリ, モヤシ	削り節(だし), 醤油, 酢, 酒 洋辛子, 塩	583	23.7
		青菜炒め		サラダ油, ゴマ油	人参, 玉葱, 青梗菜	酒, 塩, コショウ, 醤油		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍みかん			
		牛乳	牛乳					
3	木	むすびパン		パン				
		野菜スープ	ベーコン	ジャガイモ	生姜, 人参, 玉葱, パセリ マッシュルーム水煮, キャベツ	鶏ガラ, 塩 ベイリーフパウダー	653	28.4
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉, ミックスチーズ			白ワイン, 塩, コショウ		
		トマトサラダ		サラダ油, 三温糖	トマト, 玉葱	酢, 塩, コショウ, バジル		
		牛乳	牛乳					
4	金	マーボーなす丼	豚ひき肉, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油	なす, ニンニク, 生姜, 人参 筍水煮, 長葱, ニラ	酒, 醤油, 豆板醤	613	20.5
		モヤシサラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		水ようかん	粉寒天, こしあん	上白糖				
		牛乳	牛乳					
7	月	むぎごはん		精白米, 押麦				
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ 削り節, 刻み海苔	白煎りゴマ	ゆかり			
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油	584	27.2
		切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油		
		白菜の辛子和え			小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油		
		牛乳	牛乳					
8	火	五目あんかけそば	豚肉, イカ, むきエビ	サラダ油, 中華麺 三温糖, でん粉	人参, 玉葱, 筍水煮 干椎茸, 白菜, モヤシ サヤエンドウ	塩, コショウ, 酒 醤油, ラー油	670	25.6
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	ブロッコリー, キャベツ キュウリ	酢, 塩, 醤油		
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶, パイン缶	アーモンドエッセンス		
		牛乳	牛乳					
9	水	日本の行事食 ☆ 重陽の節句 ☆						
		菊花ごはん	鶏肉	精白米, もち米, サラダ油	人参, 菊花, 干椎茸	だし昆布, 塩, 醤油 酒, みりん	564	28.0
		豆腐と小松菜のすまし汁	豆腐, かまぼこ		小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		魚の西京焼き	サワラ, 西京味噌			酒		
		キャベツのゆかり漬			キャベツ, ゆかり	塩		
牛乳	牛乳							
10	木	ホットドッグ	フランクフルト	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ		
		ポトフ	鶏肉	サラダ油, ジャガイモ	セロリ, 人参, 玉葱 生姜, キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン, 塩 コショウ, ベイリーフパウダー	557	20.6
		野菜チップス		ジャガイモ	人参, かぼちゃ, ゴボウ	塩		
		牛乳	牛乳					
11	金	ごはん		精白米				
		大根とワカメの味噌汁	味噌, ワカメ		大根, 長葱	削り節(だし)		
		魚のホイル焼き	メルルーサ, ベーコン		赤パプリカ, 玉葱, えのき茸	塩, コショウ, 白ワイン, 醤油	543	26.4
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油		
		牛乳	牛乳					
14	月	ごはん		精白米				
		豆腐ときのこの中華スープ	豆腐		生姜, しめじ, 椎茸, えのき茸	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油	630	20.8
		揚げギョウザ	豚ひき肉	サラダ油, 餃子の皮 ゴマ油	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱 ニラ	塩, コショウ, 醤油		
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, 豆モヤシ	醤油, ラー油		
		牛乳	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
15	火	港区ゆかりの食材を食べよう ☆ 芝だらだら祭り・生姜 ☆					592	26.8
		生姜ごはん		精白米, 白煎りゴマ	生姜	だし昆布, 酒, 塩, 醤油		
		魚の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, コショウ, 醤油, 酢		
		フルーツ(梨)			梨			
		牛乳	牛乳					
16	水	フィッシュバーガー	ホキ, 卵	パン, サラダ油 小麦粉, パン粉	キャベツ	塩, コショウ, ケチャップ ウスターソース	693	27.3
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, ジャガイモ マカロニ	ニンニク, セロリ, 人参 玉葱, 生姜, トマト トマトジュース, キャベツ	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ ベイリーフパウダー		
		ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フライドポテト		サラダ油, ジャガイモ		塩		
		牛乳	牛乳					
17	木	ナスのドライカレー	豚ひき肉, ヒヨコ豆 粉チーズ	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, ナス	トマトピューレ, 塩, ナツメグ ベイリーフパウダー, カレー粉 ウスターソース	628	21.2
		かぶサラダ		サラダ油	キャベツ, カブ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	粉糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶			
		牛乳	牛乳					
18	金	日本の行事食 ☆ 彼岸の入り(9/20) ☆					583	22.3
		かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長葱	みりん, 塩, 醤油		
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, 小松菜, キャベツ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		おはぎ	小豆, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖		塩		
		牛乳	牛乳					
24	木	手作りベーコンエビ	ベーコン	強力粉, 上白糖, サラダ油		塩, ドライイースト	663	21.7
		ビスキュイパン	卵	パン, サラダ油, 三温糖 小麦粉, アーモンドパウダー				
		トマトシチュー	豚肉	サラダ油, ジャガイモ 三温糖, 小麦粉	玉葱, 人参, セロリ, 生姜 ホールトマト, トマトジュース キャベツ	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		三色ピクルス		グラニュー糖	人参, キュウリ, カブ	白ワイン, リンゴ酢, 塩 ベイリーフパウダー		
		牛乳	牛乳					
25	金	日本の行事食 ☆ 十五夜・お月見(9/27) ☆					みたらし 669 きなこ 693	みたらし 22.3 きなこ 24.0
		ごはん		精白米				
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		鶏肉の唐揚げ ねぎソース	鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉 三温糖, 白煎りゴマ	生姜, 長葱, ニンニク, しそ	醤油, 酒, 酢		
		大根ときゅうりの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜	塩		
		セレクトデザート (みたらしだんご・きなこだんご)	きな粉	白玉粉, 上白糖, 三温糖 でん粉		醤油, みりん		
牛乳	牛乳							
28	月	世界各国の料理を食べよう ☆ シンガポール ☆					666	24.1
		シンガポールチキンライス	鶏肉	精白米, ゴマ油, 三温糖	玉葱, ニンニク, 生姜 トマト, キュウリ	醤油, 酒, 豆板醤		
		焼きビーフン	エビ	サラダ油, ビーフン	人参, 玉葱, モヤシ, キャベツ ニラ	塩, コショウ, カレー粉, 醤油		
		ミルクゼリー ブルーベリーソース	粉寒天, 牛乳	上白糖	ブルーベリージャム	赤ワイン		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
29	火	きのこスパゲティ	ベーコン	サラダ油, でん粉 オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, シメジ, エリンギ マッシュルーム水煮	酒, 塩, コショウ, 醤油	537	19.1
		キャベツサラダ 人参ドレッシング		サラダ油	トマト, キュウリ, キャベツ 玉葱, 人参	塩, 酢, コショウ		
		フルーツ(巨峰)			巨峰			
		牛乳	牛乳					
30	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 長野県 ☆					697	22.7
		キムタクごはん	ベーコン	精白米, サラダ油	白菜キムチ, たくあん漬け	醤油		
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガイモ	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		おやき	削り節	小麦粉, サラダ油, ゴマ油	野沢菜漬け			
		牛乳	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。

1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。

期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんので、ご注意ください。

また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

おしらせ!

